



# Maak jou eie **POWER HAND**

1. Maak jou oë toe en neem vyf keer stadig en diep asem, asem in deur jou neus en uit deur jou mond.
2. Hou een van jou hande op en uit voor jou lyf; in 'n ontspanne posisie.
3. Haal 'n diep asem in, en gebruik jou wysvinger van jou ander hand om die buitekant van jou duim (aan die hand wat jy voor jou ophou) te omlin, begin onder by jou duim.
4. Wanneer jou wysvinger bo by die punt van jou duim kom, dink aan een van jou sterkpunte. 'n Sterkpunt is iets waarvan jy hou van jouself en wat jy waardeer van jouself.
5. Hou aan om op jou eie tyd diep asem te haal en fokus op 'n sterkpunt van jou wanneer jy aan die bokant van elke vinger kom, todat jy jou 'Power Hand' (vanaf jou duim tot by jou pinkie) klaargemaak het.
6. Wanneer jy klaar jou 'Power Hand' gebou het, neem drie keer diep asem in en uit, en herinner jouself van jou sterkpunte waaraan jy nounet gedink het. Fokus op hoe jy gevoel het toe jy aan jou sterkpunte gedink het, en hoe jy jou 'Power Hand' in die toekoms kan gebruik.